

TÉCNICAS DE MEMORIZAÇÃO

CIÊNCIA E FOCO
ESPECIAL

Aprenda rápido e não se esqueça de nada!

Ciência em
Foco Especial
Ano 2, Nº24

R\$ 19,90



Turbine sua
mente para
aumentar seu
**DESEMPENHO
NO TRABALHO**

**LEMBRAR É
HUMANO!**
Como nosso
cérebro
armazena
informações



**VILÕES DA
MEMÓRIA**
O que pode
detonar sua
capacidade
natural

17
EXERCÍCIOS
para estimular
o cérebro

23 FORMAS DE MELHORAR SUA MEMÓRIA!

Para sempre na memória

Somos feitos de nossas lembranças. Todas as experiências que vivemos, sejam elas boas ou ruins, de alguma maneira ficam retidas em nosso cérebro. As memórias menos importantes ou pouco acessadas são descartadas; porém, as mais marcantes geralmente são retomadas pelo nosso cérebro em algum momento: um exemplo do que fazer novamente (ou não repetir), um episódio que nos faz sorrir ou causa tristeza, um conhecimento valioso que salva seu vestibular ou seu emprego. Em linhas gerais, é assim que nossa memória funciona.

No entanto, há informações que julgamos como importantes e que precisam ficar dentro da nossa mente para serem utilizadas no futuro. Só que é muito mais provável que ela escape do cérebro, já que não utilizamos os mecanismos necessários para essa retenção ou mesmo não o exercitamos para isso. E o resultado é quase sempre o mesmo: aquela frustração pelo esquecimento.

Nas próximas páginas, você vai ter acesso a diversos conteúdos que vão auxiliar você na jornada por uma memória mais eficiente. Para isso, é interessante conhecer como funciona o complexo e fascinante sistema de memorização do nosso cérebro e como ele é fundamental para o aprendizado. Conheça também os principais aliados e o que você deve evitar se não quiser perder mais nenhuma lembrança.

A matéria principal aborda as principais técnicas de memorização. Desde já, é importante salientar que você não precisa dominar todas, basta escolher aquela (ou aquelas) que se adapta melhor ao seu perfil. Saiba como cada uma delas trabalha as informações recebidas pelo cérebro e o que fazer para que elas fiquem lá por muito tempo. No total da revista, apresentamos 23 maneiras de melhorar sua memorização e 17 exercícios para aumentar suas habilidades cognitivas. Esperamos que todas as nossas orientações possam proporcionar aquele salto de produtividade na sua memória.

Boa leitura!

A Redação



SUMÁRIO

A memória humana

Como funciona um dos mecanismos mais complexos e interessantes do nosso cérebro



Lado a lado com o saber

Por que a memória é essencial para os processos de aprendizagem e de concentração



Vilões da memória

Conheça os principais fatores que interferem negativamente na retenção de informações



Lembre-se mais, trabalhe mais

Como uma boa memória pode ser uma importante aliada na sua produtividade



Técnicas de memorização

Os principais mecanismos desenvolvidos para guardar tudo o que deseja na sua mente



15 formas de memorizar

Com algumas pequenas mudanças no seu dia a dia, sua memória vai agradecer



Mexa-se!

Coloque seu cérebro para trabalhar com nossas atividades sugeridas (respostas no final)

Uma vida de Lembranças

A ciência segue tentando desvendar
de que forma as recordações são
armazenadas e a influência da
memória na nossa felicidade

Talvez você já tenha passado por essa situação alguma vez: depois de uma semana

tranquila, um acontecimento inesperado e muito ruim apagou tudo que estava na sua cabeça. E essa lembrança simplesmente teimava em aparecer a todo momento.

Já se perguntou por que a sua memória não deixa esquecer esse tipo de fato? O psicólogo e economista Daniel Kahneman, numa palestra do TED (conferência para difusão de ideias, vídeo disponível em <http://bit.ly/1XWnXVd>), apresentou uma perspectiva interessante sobre esse assunto. De acordo com ele, tanto a nossa memória quanto as histórias que inventamos e contamos no dia a dia necessitam de três elementos: mudanças, momentos significativos e finais. Especialmente os finais têm um peso e tanto em nossas experiências.

Além disso, em nossa constituição psicológica, possuímos um “eu” da experiência, que vive o presente, e um outro “eu”, que trabalha com as recordações. A questão é que acabamos, em muitas circunstâncias, caindo numa espécie de armadilha. Na situação que mencionamos no início, o “eu” das lembranças insiste em nos lembrar daquele momento ruim que ocorreu justamente no final da semana, sendo que experiências incríveis foram vivenciadas em todos os dias anteriores.

A mente humana por si só é extremamente complexa, e em se tratando de memória — uma de suas partes integrantes e mais fundamentais — não seria diferente. Os pesquisadores tentam destrinchar cada vez mais seus processos, e uma coisa é fato: tem muito sentimento envolvido aí.

O que é seu está guardado

A memória é um conceito relativamente simples de se entender. “Trata-se da habilidade de registrar, armazenar e evocar informações”, sintetiza a neuropsicóloga Cleide Lopes. Essa etapa da evocação pode ocorrer de maneira consciente ou não, por meio de associações que dependem de contextos, necessidades ou que são ativadas por semelhança mesmo.

E como se dão essas associações? Graças aos neurônios — as células envolvidas na memorização de determinada informação interagem e se conectam, criando uma verdadeira rede que nos permite resgatar referências e recuperar os dados relacionados àquele fato.

“Todas as regiões do cérebro estão envolvidas nesse processo”, explica a psiquiatra Julieta Guevara (mais detalhes no box da página 8), “afinal, o cérebro é um integrador de informações captadas pelos órgãos dos sentidos”. E são diversos os tipos de informação com os quais precisamos lidar diariamente — para isso, nossa memória também se especializou.

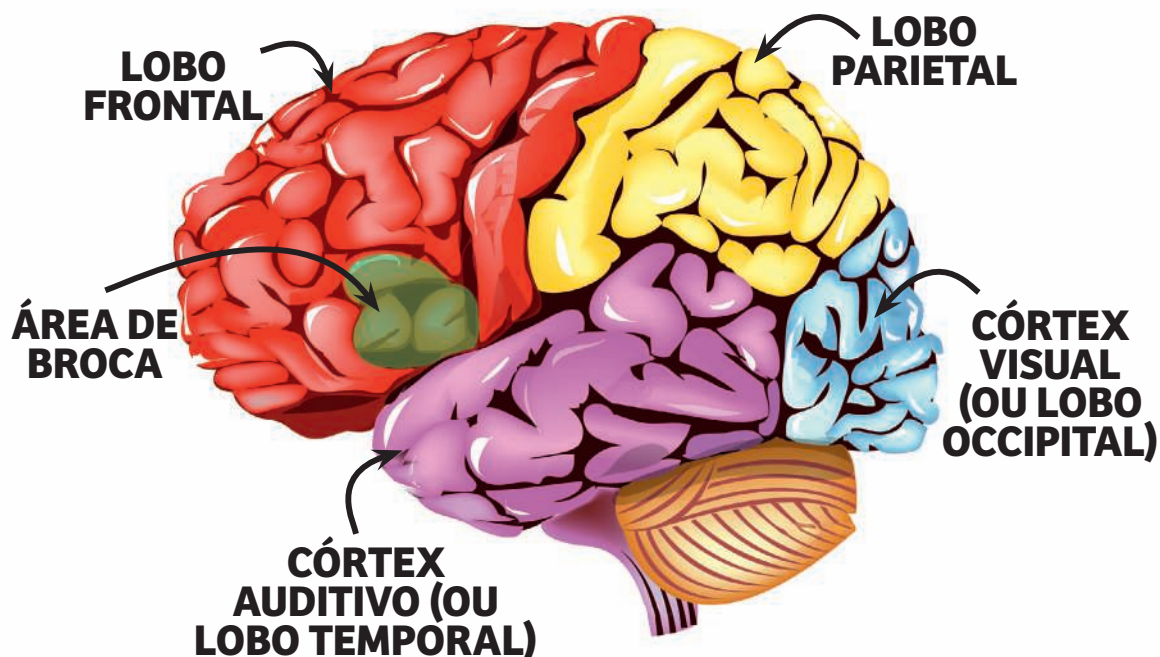


O QUE SE PASSA NA SUA CABEÇA?

Imagens: iStock.com/Getty Images e GettyPremium.com

Quando o assunto é memória, muita coisa! Os cientistas já conseguem destacar as principais regiões envolvidas nesse momento das lembranças. “Basicamente, o hipocampo e as amígdalas são as áreas do cérebro responsáveis pela memória”, aponta o neurologista João Argenta Sabbag. Porém, todo o cérebro participa disso porque cada área do córtex (camada que recobre o órgão) cuida de um determinado sentido — e as informações que nos provocam recordações são adquiridas justamente por elementos como olfato, audição, visão e gustação. “A memória visual se arquiva no lobo occipital e as memórias auditivas no lobo

temporal”, explica a psiquiatra Julieta Guevara, “além disso, informações de tato e pressão, oriundas da pele, serão identificadas no lobo parietal”. Vale destacar que cada informação definitiva arquivada é pulverizada pelas vias de associação em diversas áreas cerebrais, garantindo o acesso a elas por diversos caminhos. A vantagem de se ter vários locais responsáveis pela memória é que, em caso de lesão ou acidente, não corremos o risco de perder todo o arquivo relacionado às nossas lembranças.



São diversos os tipos de informação com os quais precisamos lidar diariamente — para isso, nossa memória também se especializou.

MULTITAREFA

Nem sempre nos ocorre que temos mais de um tipo de memória. Mas as coisas que você se lembra durante um bate-papo banal são muito diferentes daquela avalanche de recordações que um cheiro do seu prato favorito provoca.

Se pensarmos apenas na duração, podemos dividir a memória em dois tipos:

→ Memória de curto prazo ou operacional

É aquela que dura segundos ou minutos — como quando precisamos guardar um endereço para chegar em algum lugar. Pode até não parecer, mas esse tipo de lembrança é essencial para nos ajudar a manter um diálogo ou uma leitura.

“Essa memória é reconhecida como o grande sistema gerenciador de informações do cérebro, já que organiza o que vamos formar ou evocar, desempenhando um papel crucial no processamento verbal e na compreensão da linguagem oral e escrita”, destaca a neuropsicóloga Cleide Lopes. Repare que, nos momentos em que estamos cansados, estressados ou com determinadas doenças, essa memória falha, e passamos a confundir informações anteriores com as seguintes, acima com abaixo, entre outras dificuldades.

→ Memória de longa duração

É o tipo de lembrança que pode levar horas para se consolidar definitivamente. Também possui subdivisões: memória explícita ou consciente e memória implícita ou inconsciente.

• Memória explícita ou consciente

“É a habilidade de o indivíduo recordar os detalhes de eventos passados, incluindo tempo, lugar e circunstâncias”, relata Cleide. Localizamos aí a memória semântica, que corresponde ao conhecimento geral que a pessoa tem do mundo (como palavras e símbolos verbais e não-verbais), e a memória episódica, específica para eventos.

• Memória implícita ou inconsciente

Nesse caso, trata-se da capacidade de, gradualmente, obter uma habilidade por repetição, que acaba formando um hábito. Aprender a andar de bicicleta, nadar e dirigir são atitudes incluídas nessa categoria.

Como várias regiões do cérebro estão envolvidas na memorização, todos esses tipos de memória também estão interligados. E existe mais um fator de peso nesse contexto todo. De acordo com Cleide, “nós gravamos e temos menos tendência a esquecer as memórias de alto conteúdo emocional”.

São tantas emoções

A memória afetiva e sentimental possui tanto destaque em nossas vidas por uma razão puramente prática. “Todo fato tem coisas positivas e negativas para lembrar”, comenta a psiquiatra Julieta Guevara.

Tudo porque adquirimos nossa memória a partir de certos estados emocionais. Essas condições são acompanhadas por fenômenos hormonais e neuro-hormonais, os quais, consequentemente, acabam liberando certas substâncias que modulam a atividade nervosa.

“Se houver uma carga ou ‘alerta’ emocional mais acentuado para um evento ruim, é provável que as memórias adquiridas pouco antes ou depois sejam, lentamente, esquecidas, mesmo sendo importantes”, resume Cleide. É por isso que uma notícia tensa, às vezes,

pode desestabilizar toda uma semana de sucessos.

Aí, para dar a volta por cima, a neuropsicóloga aconselha tomar algumas atitudes para enxergar tudo numa perspectiva mais positiva. “É importante rever os valores emocionais atribuídos a cada acontecimento negativo. Às vezes, na adversidade, aprendemos e temos consciência de capacidades e potenciais que até então desconhecíamos”, conclui.

CONSULTORIAS Cleide Lopes, neuropsicóloga no Centro de Longevidade do Hospital 9 de Julho, em São Paulo (SP); João Rafael Argenta Sabbag, neurologista no Hospital VITA, em Curitiba (PR); Julieta Guevara, psiquiatra e diretora da Neurohealth — Centro de Métodos Biológicos em Psiquiatria, no Rio de Janeiro (RJ).

Ferramenta para o conhecimento

Entenda por que o processo de memorização está diretamente relacionado ao que aprendemos (ou esquecemos)

Como você aprendeu tudo o que sabe? Certamente, muitos fatores exerceram (e ainda exercem) influência sobre o que mantém em sua mente: a escola, a família, as experiências de vida, o que você assistiu na televisão ou o que leu na embalagem de cereal matinal.

Por outro lado, você também não se lembra mais de nenhum aspecto daquela lição de biologia no ensino médio sobre a reprodução das briófitas (a menos que você seja botânico ou professor da área). Não quer dizer que sua memória seja ruim ou tenha sido um péssimo aluno: é parte do processo de armazenamento de informações em nosso cérebro, e a maneira como aprendemos tem muito a ver com isso.



Principais fatores

Para entender a relação entre memória e aprendizado, é importante compreender os motivos pelos quais certas informações ficam na nossa memória e outras, não. O “centro de armazenamento”, ou seja, o cérebro, é considerado o fator mais relevante neste processo.

Isso porque o cérebro humano, assim como todos os órgãos do corpo, é capaz de funcionar bem se a manutenção for correta. Além de boa alimentação e hábitos saudáveis, a capacidade física cerebral depende de exercícios. Neste caso, são práticas que coloquem as diversas habilidades da mente para “se mexer”, como a leitura, quebra-cabeças, passatempos, jogos, entre outros estímulos.

Outro fator a ser considerado é a própria capacidade de armazenamento. Ainda que se tenha uma ótima memória, nosso cérebro joga fora informações que não são mais úteis a longo prazo. “Não temos como guardar tudo que acontece conosco, como nosso dia a dia minuciosamente. Assim, nossa memória seleciona o que é importante para nos manter vivo. Aquilo que não serve, ela deleta”, explica a psicóloga Miriam Pontes de Farias.

Aprendendo a aprender

A memória, então, não é somente uma ferramenta, mas parte fundamental de um processo complexo. “Ela é importante para que você conscientize e efetive o aprendizado. Uma criança, por exemplo, sintetiza a memória de tudo que ela vê até os três anos de idade. A partir de então, ela começa a interpretar e colocar em prática tudo o que absorveu de aprendizado”, explica o neurologista Cezar Augusto de Oliveira.

Mas esse processamento não acontece de maneira direta – o que entra em nossa mente automaticamente fica lá. A informação que apreendemos por meio dos nossos sentidos (principalmente a visão e a audição) só fica retida se passar por um desenvolvimento.

Um desses processos é a repetição, como salienta a psicóloga. “Memorizamos e lembramos aquilo que fica na memória de longo prazo. Mas, para ficar nesta área, é preciso que isso seja repetido várias vezes”. Essa repetição é um estímulo necessário, pois é o que faz aumentar o número de sinapses (as conexões entre os neurônios) e, consequentemente, a capacidade de reter informações por um longo tempo na mente. Se você precisou aprender a tabuada, por exemplo, é bem provável que tenha utilizado essa metodologia.

Outro ponto importante é se a informação tem algum sentido para a pessoa. Quando se aprende algo novo, a dificuldade em apreendê-lo é maior, já que a memória dificilmente terá elementos com os quais poderá fazer conexões e associações. Entretanto, caso seja possível fazer uma relação com algum conhecimento já adquirido, o novo dado é retido por mais tempo.



O armazenamento de novos aprendizados também é mais fácil quando temos uma experiência positiva em relação ao momento, já que, segundo Miriam, o afeto está diretamente relacionado com o aprendizado. “Para se memorizar, é importante que tenha conteúdo emocional na experiência. Tanto que aprendemos melhor com um professor com quem temos uma relação afetiva positiva, mas criamos resistência ou aversão à aula quando não gostamos do professor”, pontua.

Foco na lição

O cérebro pode estar saudável e pronto para receber novas informações, assim como se o ambiente for propício para a aprendizagem. Mas nada disso vai funcionar se não adicionarmos um terceiro elemento: concentração. “É comprovado que aquilo em que dedicamos mais atenção fica marcado na memória. Se essas coisas forem agradáveis, mais fácil ainda”, ressalta Cezar.

Durante a aprendizagem, a mente passar por um processo conhecido como habituação: a partir do momento em que se acostuma com um estímulo externo, ele começa a ignorá-lo. Se um palestrante não busca outros recursos além da exposição oral, por exemplo, é provável que em pouco tempo seu público se distraia. Da mesma forma, quando o cérebro se depara com dois estímulos, o mais interessante recebe a atenção.

Por outro lado, mesmo diante de pouca estimulação, é possível manter a concentração afiada. De acordo com o neurologista, isso pode ser alcançado com treinamento. “Por isso se fala muito hoje em dia em meditação, em atividades que buscam esse equilíbrio dos pensamentos e ações, situações em que você consegue ter mais controle de atuação em determinada coisa, espaço ou lugar. Isso está diretamente ligado com a concentração”, completa.

Passo a passo

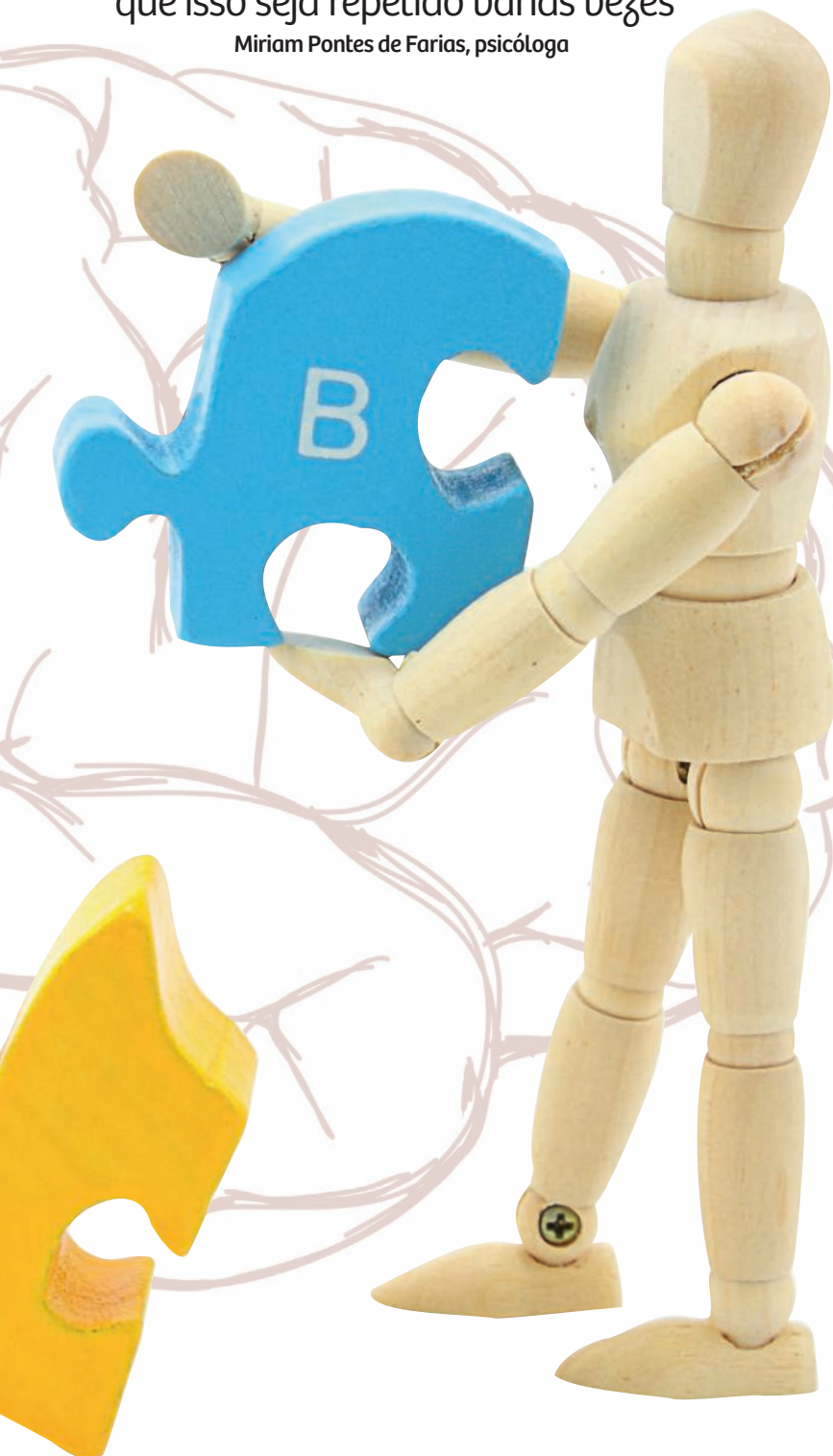
Basicamente, o processo de aprendizagem passa por algumas etapas até sua total retenção na memória:

- **Foco:** é o momento de preparação do ambiente, em que todas as possíveis distrações são



“Memorizamos e lembramos aquilo que fica na memória de longo prazo. Mas, para ficar nesta área, é preciso que isso seja repetido várias vezes”

Miriam Pontes de Farias, psicóloga



afastadas, e da própria pessoa. Ela precisa estar consciente da experiência e focar no aprendizado. “A pessoa que não consegue se concentrar naquilo que está fazendo ou naquele local em que está dificilmente vai conseguir memorizar o fato”, alerta Cezar.

- **Compreensão:** é importante que o conteúdo apreendido faça realmente sentido. Se estiver em uma aula, é o momento de tirar dúvidas com o professor assim que surgirem. Se estiver no computador, procure mais referências em outros sites.

- **Armazenamento:** se a informação se torna compreensível e útil, é o momento em que ela será “gravada” na mente.

- **Reforço:** a partir do momento em que a informação está na memória, corre o risco de ser perdida caso ela não seja acessada. Estudar, ler conteúdos sobre o tema, assistir a filmes relacionados, são formas de se criar mais associações.

- **Treino:** se está estudando para o vestibular, faça simulados ou exercícios. Caso vá apresentar uma palestra, ensaie em casa. Colocar-se na situação ajuda também a diminuir a tensão, fator que prejudica a memória.

- **Recuperação:** às vezes, a mente se esquece de uma informação, mas as associações feitas podem trazê-las à tona no momento mais necessário.

ESQUECER É PRECISO

Com o passar do tempo, nosso cérebro pode deixar de lado as experiências ruins. “Temos a capacidade de memorizar algumas coisas e escolhemos esquecer outras naturalmente, como o que a gente chama de ‘amnesia traumática’, que é quando esquecemos de algumas coisas que nos fizeram muito mal”, ressalta o neurologista Cezar Augusto de Oliveira.

Este “esquecimento”, reforça a psicóloga Miriam Pontes de Farias, é vital para a saúde mental e para nossa sobrevivência, já que abre espaço para novos aprendizados. “Esquecemos para não enlouquecer. Então, esquecer é necessário para dar espaço para novas experiências”.

Memória sob risco

Conheça 8 fatores que prejudicam a capacidade de armazenar informações em nosso cérebro e de que forma eliminá-los para beneficiar a memorização

Como tudo em nosso corpo, o cérebro também sente os efeitos dos hábitos – muitas vezes incorretos – que escolhemos. “A memória é uma das funções cognitivas mais complexas pois depende de várias áreas e circuitos cerebrais. Assim, tanto o funcionamento interno quanto fatores externos terão impacto”, explicam as

professoras de psicologia Sandra Ricardo e Renata Alves Paes.

A boa alimentação, a prática regular de exercícios físicos e o controle do estresse e da ansiedade são considerados fatores positivos para a saúde mental. Mas o que afeta negativamente nossa mente e, consequentemente, nossa memória? Entenda como cada uma dessas condições age sobre ela.



Falta de sono adequado

Um estudo desenvolvido pelo pesquisador Julien Braga Calais por meio do Instituto de Psiquiatria da Faculdade de Medicina da USP e do Instituto de Psicologia também da USP mostrou que, durante o sono REM, considerado o último estágio do sono, há um aumento da atividade das redes neurais importantes para a codificação e retenção de informações.

Em contrapartida, quando se dorme mal ou se passa a noite em claro, a capacidade de memorização fica comprometida, assim como a atenção e o tempo de reação. “A qualida-

de do sono, além das horas de sono dormidas, também exerce influência, tanto pelo estado de alerta (que é o primeiro sistema de entrada da informação) quanto pelo estado de maior tempo de concentração”, reforçam Sandra e Renata.

Estresse

Em situações de tensão, o organismo tende a liberar neurotoxinas e hormônios que afetam a memória. Caso o estresse se torne contínuo, a longo prazo, essas substâncias podem causar até mesmo a atrofia do hipocampo, a estrutura responsável pela memorização.

DEU BRANCO!

Todo mundo já passou pelo constrangimento de se esquecer daquela informação importante e que estava na ponta da língua. Esse lapso de memória, que caracterizamos como “dar um branco”, acontece geralmente quando somos colocados em uma situação que gera ansiedade ou estresse, como uma prova ou uma apresentação no trabalho. Nesses momentos, o organismo libera cortisol na corrente sanguínea, hormônio que ativa respostas musculares rápidas, mas “suspende” as outras funções. Para minimizar esse efeito, o primeiro passo é relaxar, por meio da respiração ou outro método que tranquilize a mente. Depois, é importante lembrar o episódio em que apreendemos a informação que fugiu.



Drogas ilícitas

Elas agem de maneiras diferentes no cérebro, mas o resultado é o mesmo: causam danos para a memória. A cocaína, por exemplo, entra na corrente sanguínea e atinge o cérebro em segundos. A substância afeta importantes centros de retenção de informação do sistema neural.

Já a maconha tem efeitos na chamada memória curta, ou seja, aquela utilizada para tarefas do dia a dia. Mas seu uso prolongado causa impactos significativos na produção de neurotransmissores que atuam nos mecanismos de memorização do cérebro, tanto as estruturas quanto os neurônios.

Ansiedade

Uma das consequências do transtorno de ansiedade é a superestimulação do cérebro, que afeta algumas funcionalidades do cérebro, como a memória. Em momentos ansiosos, a rede de neurônios responsável pelo desenvolvimento e pela retenção de informações é afetada. Se o distúrbio não for controlado, pode causar consequências sérias a longo prazo, como a perda de células nervosas.

Uso de medicamentos

Alguns tipos de remédios que agem diretamente no sistema nervoso central causam certa interferência na memória como efeito colateral. “Os principais vilões na memória são os hipnóticos e tranquilizantes tipo benzodiazepínicos. Estes remédios causam maior dependência, dispersão e falhas na memória”, ressaltam as

professoras. Já antidepressivos e ansiolíticos, por exemplo, podem agir como amortecedores na área cerebral que move informações de curto prazo para a região do longo prazo.

É importante ressaltar que, se você toma esse tipo de medicação com orientação médica, converse com seu médico sobre os potenciais efeitos. A suspensão só pode ser feita caso ele recomende.

Problemas na tireoide

A tireoide é uma glândula localizada na frente da traqueia e é responsável pelos processos metabólicos. A perda de memória pode ser acentuada em pacientes portadores de hipotireoidismo – quando a glândula produz hormônios em quantidade inferior ao utilizado pelo corpo. Isso torna os processos mais lentos no organismo, até mesmo as capacidades cognitivas do cérebro, como memória e concentração.

Falta de exercícios físicos

As professoras Sandra e Renata salientam que a prática regular de atividades físicas promove maior oxigenação sanguínea do organismo e, consequentemente, no cérebro. “Além disso, o exercício físico tem influência no foco, na concentração e no estado motivacional. Assim, indivíduos que têm vida sedentária podem apresentar mais problemas de atenção e de memória”.

Isso porque a atividade física tem a capacidade de reduzir os níveis de cortisol, hormônio produzido pelo corpo que afeta o funcionamento do cérebro. Ele é liberado principalmente em situações de estresse e de ansiedade.

“A memória é uma das funções cognitivas mais complexas pois depende de várias áreas e circuitos cerebrais. Assim, tanto o funcionamento interno quanto fatores externos terão impacto”

Sandra Ricardo e Renata Alves Paes, professoras de psicologia

Lembre-se mais, trabalhe mais

Entenda como a capacidade
de memorização está
ligada à produtividade e ao
desempenho no trabalho



Você já parou para pensar em quantas situações no trabalho precisamos de uma ajuda da nossa memória? Desde a senha do e-mail até as mais complexas informações sobre um projeto, nosso cérebro é constantemente colocado à prova em um dia de expediente.

Isso sem contar quando as situações geradas pelo trabalho colocam nossas habilidades cognitivas fora de uma zona considerada saudável – o estresse pela carga de tarefas, a ansiedade pelo risco de uma possível demissão, a pressão por melhor desempenho... Mas é possível lidar com isso e não ter sua memória prejudicada. Aliás, você pode até melhorar sua capacidade de armazenamento e aumentar sua produtividade.

Ferramenta de trabalho

As habilidades cognitivas estão diretamente relacionadas com o desempenho no trabalho. “Uma boa capacidade de memória favorece manipular mais informações num tempo menor. Assim, gasta-se menos tempo em tarefas, na resolução de problemas, e conseqüentemente há um aumento na produtividade e na eficiência”, salientam as professoras de psicologia Sandra Ricardo e Renata Alves Paes.

Isso acontece porque a capacidade de processar e armazenar informações se torna maior, e um repertório mais vasto gera várias análises sobre um mesmo ponto. “Todo exercício que se faz para melhorar a capacidade de memória vai trazer uma base de conhecimento maior. Conseqüentemente, isso vai ajudar a desenvolver técnicas de estudo e de trabalho intelectual facilitado, assim como vai conseguir executar tarefas mais rápido e com mais precisão”, explica o psiquiatra Sérgio Dias.

Assim, essa relação entre trabalho intelectual e as habilidades cognitivas de cada pessoa tende a se desenvolver caso a memória seja cada vez mais estimulada. “Cultivar a memória, fazer alguns exercícios mímicos, montar quebra-cabeças, são processos que ajudam a pessoa a adquirir e manter conhecimentos de uma forma mais facilitada”, ressalta Sérgio.

“Todo exercício que se faz para melhorar a capacidade de memória vai trazer uma base de conhecimento maior”

Sérgio Dias, psiquiatra

Nem menos, nem mais

O psiquiatra Sérgio Dias explica que a boa memória é excelente para basicamente quase todas as formas de trabalho. Essa ponderação, segundo o profissional, acontece “porque existem algumas formas de trabalho que hipertrofiaram ou criaram mecanismos que aumentam essa memória”. Talvez um ótimo exemplo seja o personagem de Charles Chaplin no filme *Tempos Modernos*, que passa todo o seu tempo de labuta fazendo uma única função: apertar parafusos.

Em contrapartida, o excesso de funções que uma pessoa exerce em outra profissão, como uma publicitária que precisa desenvolver projetos, checar e-mails a todo momento, atender telefonemas de clientes e participar de reuniões, prejudica não somente a memória, mas também a atenção e o raciocínio lógico, já que ela não consegue se focar em uma tarefa ou desenvolver seu pensamento com calma e progressão.

Uma memória pouco desenvolvida pode trazer consequências negativas em relação ao desempenho no trabalho. “Dificuldades na aprendizagem de novas tarefas e atividades, insegurança, baixa autoestima, lentidão e erros são as mais observadas”, pontuam as professoras Sandra e Renata.

Ajuda necessária

O excesso de trabalho pode gerar estresse, ansiedade e tensão, fatores que exercem grande influência na saúde emocional. Por isso, é fundamental ficar de olho caso algum desses problemas apareça, já que a memória pode se tornar uma das habilidades cognitivas afetadas.

“Uma pessoa com dificuldade de memorizar, de organizar sua agenda, pode perder prazo, esquecer coisas importantes, reuniões, perder clientes, causando assim um prejuízo à empresa. Então, é fundamental que a pessoa trate e procure ajuda caso perceba que está enfrentando dificuldades de memorização”, conclui Sérgio Dias.

CONSULTORIAS Sandra Ricardo e Renata Alves Paes, professoras do curso de psicologia da Universidade Anhanguera de Niterói (RJ); Sérgio Lima, psiquiatra da Clínica Spatium, especialista em psicologia social pela USP.

TRABALHE SUA MEMÓRIA

Se você acredita que o dia a dia no trabalho está minando sua memória, veja 3 formas de evitar o problema e, quem sabe, até melhorar o processamento das informações:

- O ambiente em que você trabalha é desorganizado e barulhento? A organização dos objetos e das pastas no seu computador faz com que você perca menos tempo procurando e cria um estímulo visual para encontrá-las quando precisar. Já o barulho tira a concentração e acaba com o foco naquilo que realmente importa.
- Se possível, resolva uma coisa de cada vez. Muitos problemas exigem muitas informações para que sejam solucionadas, o que pode criar conflitos em sua mente. Além disso, detalhes importantes podem passar despercebidos, e o trabalho pode ficar comprometido.
- Entre profissionais de criação, existe uma máxima que diz: “ou é rápido ou é bem feito”. Fazer as coisas apressadamente tiram o foco do trabalho e atrapalham o armazenamento das informações geradas. E ainda existe o risco de o resultado ficar aquém da expectativa.



Memória infalível

Para se lembrar de tudo nos momentos mais importantes, conheça 8 principais técnicas de memorização



Ter uma boa memória não é questão de inteligência ou um dom. É uma combinação de fortalecimento das habilidades cognitivas, por meio de exercícios e estimulação, e hábitos saudáveis de vida. Mas a utilização de uma técnica de memorização pode facilitar a apreensão das informações e ser uma aliada em momentos importantes, como um concurso público ou no trabalho.

Sem segredos

Quando se fala em técnica, devemos pensar no conjunto de regras e protocolos utilizados para atingir uma meta. Essas normas vão orientar todos os procedimentos feitos, desde as etapas a serem concluídas até a ordem de execução destas. E, como qualquer estratégia, elas pressupõem o uso de ferramentas e conhecimentos próprios. Por isso, os métodos de memorização não são uma “coisa de gênio”, mas uma questão de compreensão da técnica, disciplina e constante prática.

Qualquer espécie animal recorre a técnicas como uma forma de reagir às necessidades de sobrevivência – no caso dos seres humanos, uma das maneiras foi modificar o meio e adaptá-lo de acordo com suas características. Assim, quando se cria um método para reter informações na memória, é para que esse conhecimento seja capaz de gerar novas formas de adaptação, desde uma prova na escola até a invenção de um dispositivo tecnológico revolucionário.

Técnicas poderosas

É importante salientar que qualquer técnica de memorização requer disciplina, já que a capacidade de reter informações se desenvolve por meio da criação de conexões neurais, e isso é adquirido basicamente com exercícios para a mente. “A memória é como um músculo qualquer do cérebro. Se usamos, ela se desenvolve; se não, ela atrofia”, exemplifica Regina Araújo, mestre em psicologia e diretora do Master Mind Rio e Capital.

CONTRA A PERDA



As psicólogas Regina Maria Fernandes Lopes e Roberta Fernandes Lopes do Nascimento ressaltam que pessoas com problemas de memória causados pelo envelhecimento natural ou por transtornos neurocognitivos podem se beneficiar das técnicas de memorização.

No entanto, elas apontam que o processo deve ser feito de maneira gradual. “É necessário iniciar com exercícios mais simples e ir aumentando gradativamente a dificuldade dos mesmos. Porque se começar com exercícios mais difíceis, a pessoa pode sentir que seu caso é mais grave do que realmente é e desistir. Quando começa com exercícios mais fáceis, o cérebro vai se adaptando e melhorando gradualmente”, completam.

A recomendação das psicólogas é que esse tipo de trabalho deva ser feito por um profissional especializado em neuropsicologia e reabilitação neuropsicológica, que podem avaliar cada caso e apontar as técnicas específicas e direcionadas, a fim de obter o melhor desempenho na reabilitação.



Não há
método de
memorização
melhor ou
pior, mas
sim o que
se adapta
melhor a
cada pessoa.
O mais
importante
é exercitar a
memória com
frequência.

A partir disso, conheça oito técnicas mais conhecidas e utilizadas. Vale ressaltar que não existe uma melhor do que a outra, pois isso depende da adaptação de cada pessoa com certo método. Além disso, todas se baseiam em um processo orgânico, ou seja, no exercício regular da atividade (se possível, diariamente).

- **Método mnemônico**

Talvez as aulas de química e física do ensino médio já tenham passado há tempos, mas você provavelmente se lembra de “Hoje li na cama Robinson Crusoe em Francês” ou a “fórmula do sorvete”. A elaboração de frases para memorizar o grupo 1 da tabela periódica ou associar os elementos da função horária de posição em uma palavra usa o método mnemônico para fixá-los na mente. Para isso, utiliza-se elementos mais simples para memorizar construções maiores a partir de associações.

No primeiro caso, pega-se as siglas dos elementos e as ligam a palavras com as mesmas letras iniciais. Mas você pode criar associações de outras formas. Se você precisa decorar a lista de compras no mercado (maçã, sabão, arroz e fósforo), por exemplo, faça uma frase simples, como “A maçã tinha gosto de sabão, e queimei o arroz com fósforo”.

- **Neuróbica**

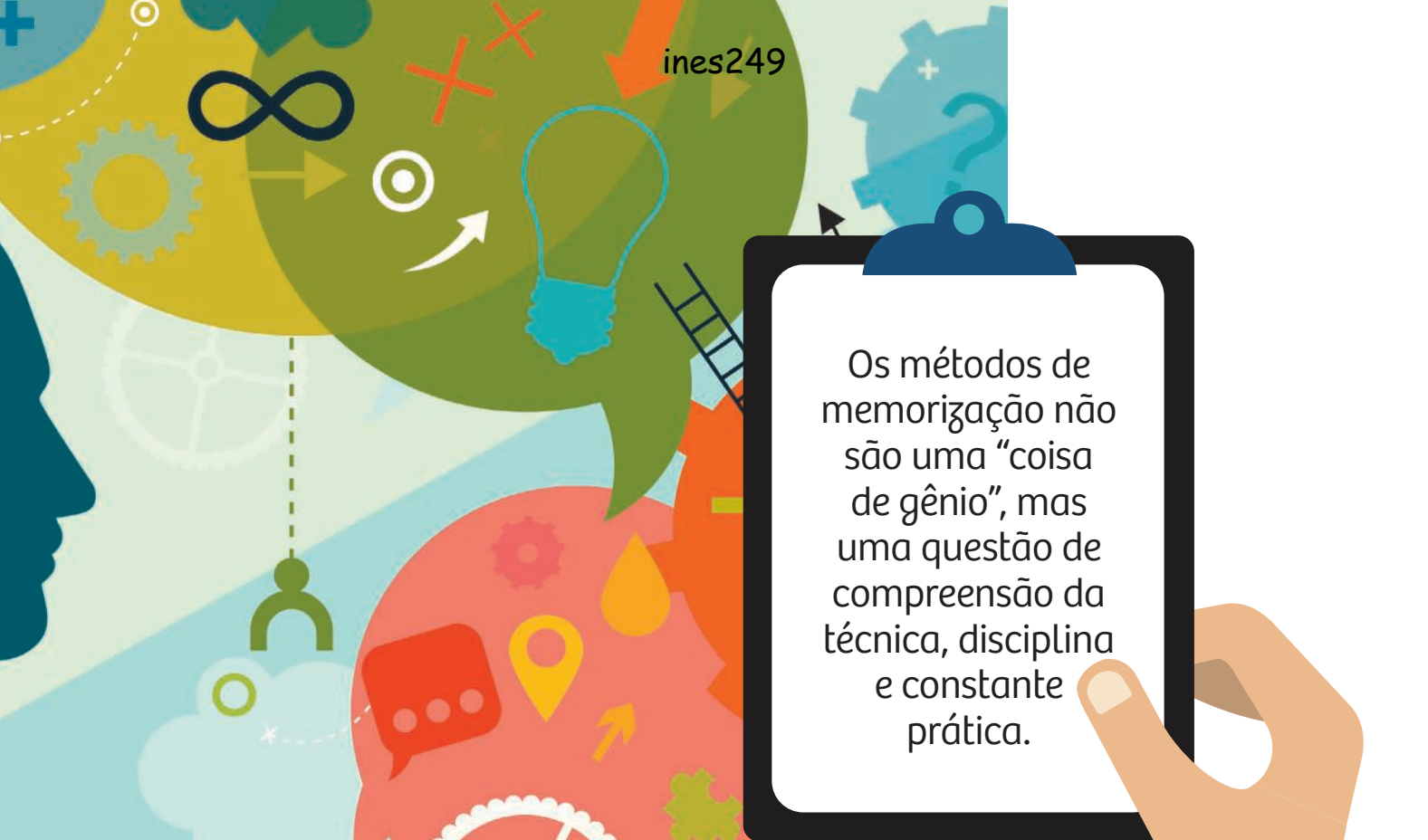
É uma técnica que basicamente tira o cérebro da zona de conforto, já que é obrigado a mudar hábitos. Dessa maneira, ele precisa fazer um esforço maior para executar as ações. “São exercícios neurais, que podem ser, por exemplo, jogos, palavras cruzadas, tricô, entrar num ambiente com os olhos fechados, escovar os dentes com a mão esquerda, escrever com a mão esquerda (caso seja destro e vice-versa) ou caminhar por trajetos que não sejam usuais”, explica Reginah.

- **Palácio da memória**

Esta técnica se baseia em criar um lugar imaginário, como um palácio ou um cômodo, visualizar a disposição dos móveis e dos objetos nesse lugar e associar os elementos a serem memorizado com cada um deles. Exemplo: se você precisa criar uma lista de nomes, imagine essas pessoas em um determinado lugar numa sala imaginária – fulano na cadeira, beltrana na poltrona etc. E “percorra” o cenário várias vezes, até que as informações fiquem facilmente acessíveis.

- **Humor**

Já pensou que às vezes nos lembramos de



uma cena com perfeição só porque ela está associada a um fato engraçado que aconteceu? Dessa maneira, tente associar elementos a uma situação cômica ou a um esquete de humor da sua série favorita.

- **Papel e caneta**

Sim, o velho método utilizado na escola e na faculdade é uma ótima ferramenta para memorizar. Isso porque nossa mente busca diversos elementos no nosso repertório, como palavras, associações e metáforas, para escolher os termos exatos na construção da oração. Além disso, as informações escritas são comprovadamente melhor absorvidas do que as digitadas no computador ou no celular.

- **Associações visuais**

Essa técnica é muito utilizada (ainda que involuntariamente) por motoristas de táxi, por exemplo. Estes profissionais geralmente fazem associações das ruas e rotas a partir das construções, de praças e outros elementos visuais que encontram no caminho. Em outros casos, você pode criar uma imagem a fim de associar elementos, como imaginar o número de telefone de alguém sendo discado ou escrito num papel.

- **Reflexão**

Aquela palestra longa tinha muitas informações preciosas para sua carreira? Aquele capítulo do livro era importante para a prova? Tire um tempo para si mesmo e faça uma reflexão de 15 minutos sobre tudo o que foi recebido pelo seu cérebro. Além de ajudar a repassar tudo em sua memória, é um momento valioso para relaxar a mente. Lembre-se de que as emoções têm um papel fundamental no processo de memorização.

- **Repetição**

Se associar imagens, criar frases ou refletir não combinam com seu modo de pensar, você talvez prefira os métodos tradicionais. Repetir as informações em voz alta ou escrevê-las diversas vezes no papel fazem com que seu cérebro entenda que elas são importantes. Logo, vão ser associadas em algum momento. Você também pode roteirizar os dados, como o estopim da Primeira Guerra Mundial: em que ano aconteceu? Quem foi assassinado? Onde ele estava?

Ilustrações: GettyPremium.com

CONSULTORIAS Regina Maria Fernandes Lopes, psicóloga pós-doutora em psicologia clínica pela PUC-RS), especialista em reabilitação neuropsicológica (HC-FMUSP) e autora dos livros *Pensar Emagrece*, *Terapia de Bolso*, entre outros; Roberta Fernandes Lopes do Nascimento, psicóloga mestre em psicologia e diretora do Núcleo Médico Psicológico de Porto Alegre (RS); Reginah Araújo, diretora do Master Mind Rio e Capital

15 formas de melhorar a memória

Mantenha suas recordações vivas com algumas atitudes práticas e saudáveis para o cérebro

As funcionalidades e o desempenho da mente são fascinantes: ela é capaz de coordenar todo o corpo, raciocinar e, ainda, arquivar emoções, lembranças, sentimentos, dados... Enfim, forma as memórias.

No entanto, com o passar do tempo, as recordações vão se perdendo, caso a mente não seja estimulada. Para evitar o esquecimento precoce, algumas atividades podem ajudar. “Até certo ponto, é possível melhorar a nossa capacidade cognitiva por meio de estímulos, como oferecer novas informações ao cérebro. Na prática, isso pode ser alcançado com atividades cognitivas, tais como a leitura e o estudo. O melhor estímulo para a memória é a leitura, contudo todas as atividades cognitivas que utilizam o cérebro são positivas”, afirma o neurologista Renan Domingues.

Confira a seguir 15 formas de turbinar seu cérebro e ter uma memória afiada!





1 Faça exercícios físicos

Exercitar-se pelo menos 30 minutos cinco vezes por semana traz diversos benefícios à saúde, entre eles, o aumento da produção de hormônios e a melhor circulação do sangue para o cérebro, melhorando seu funcionamento. Tal processo favorece a memória, pois quanto maior a disponibilidade do cérebro, mais informações ele registra. Daí fica mais fácil registrar as recordações. Além da endorfina, outras substâncias são liberadas no organismo, como a BDNF (*brain derived neurotrophic factor*) ou fator neurológico derivado do cérebro, uma neurotrofina presente no hipocampo e no córtex pré-frontal, regiões relacionadas à memória.



2 Cuide da alimentação

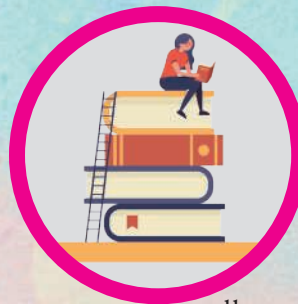
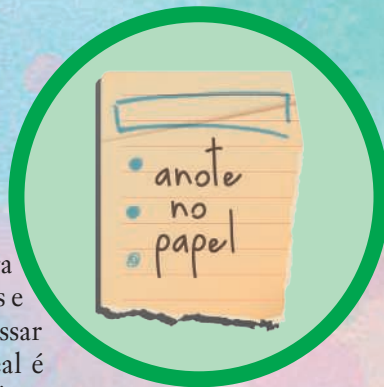
Um grande passo para a memória funcionar bem é o organismo estar em ordem. Para isso, o “combustível” desta máquina perfeita precisa ser o de melhor qualidade possível, já que a alimentação equilibrada é extremamente necessária para um sistema nervoso organizado. Também coloque na lista a ingestão de água: a carência do líquido leva à desidratação, o que pode dar a sensação de cansaço, dificultando a concentração.

3 Seja organizado

Manter em ordem os lugares em que permanece com mais frequência, como casa, carro e trabalho e ter o cuidado de guardar os objetos (óculos, carteira, celular, etc) sempre nos mesmos locais ajudam no funcionamento da memória.

4 Anote

Usar agenda (física ou do celular) ou bloco de anotações é importante para marcar os compromissos diários e não correr o risco de deixar passar algo importante. Porém, o ideal é manter os lembretes sempre à vista, senão dá na mesma. Outra dica é fazer listas de tudo: compromissos, compras... Seja qual for a atividade, as listas são uma ajuda e tanto na hora de organizar o que é para fazer. O simples fato de descrevê-las já é uma estratégia para memorização.



5 Leia

A leitura é uma das melhores maneiras de estimular a memória. Uma dica é fazer resumos do que você lê, pois, assim, melhora sua capacidade de guardar conteúdos mentalmente.



6 Faça passatempos

Cruzadinha, caça-palavras, quebra-cabeça... As opções são muitas, mas o que importa é fazer uso de passatempos, pois eles desafiam a mente e são capazes de refinar a capacidade de atenção. O que vale é treinar seu cérebro como se fosse um músculo!



8 Tenha um hobby

Realizar uma atividade prazerosa não é somente um hábito que nos diverte, mas também relaxa e renova as energias. Isso acontece porque nos concentramos em algo que não proporciona tensão ou lembranças pesadas, como a última reunião de trabalho. Além disso, o momento de ócio é importante para organizar nossa mente, o que facilita a consolidação de memória. Um *hobby* também pode despertar sua criatividade, já que lidamos com alguma atividade nova e que, em algum momento, nos coloca em uma situação na qual precisamos de soluções. Se você gosta de andar de bicicleta, por exemplo, talvez precise pensar em rotas novas quando a trilha pela qual sempre passa está bloqueada.



10 Medite

A meditação tem efeitos benéficos na melhora da concentração e na memorização. Quem medita tem as fibras chamadas axônios, que funcionam como conexões entre diferentes pontos do cérebro, estruturadas de forma diferenciada. São essas mesmas conexões que proporcionam um desempenho cerebral mais ágil e que se desfazem diante de males como Alzheimer, ou mesmo naturalmente com o passar dos anos.

7 Preste atenção

Temos a capacidade de fazer várias coisas ao mesmo tempo, porém, para a memória isso é um grande problema. Cada tarefa realizada merece sua total atenção. Muita coisa na cabeça diminui a assimilação e deixa passar dados que seriam relevantes. Identifique as prioridades do momento e foque em sua execução, desligando-se do resto. E, claro, faça uma atividade por vez.



9

Compreenda

Memorizar apenas pela repetição é um grande erro, já que você fica sujeito aos “brancos” e a esquecer tudo de repente. O ideal é compreender o assunto e, assim, se situar em todo o conceito ao redor do que você precisa saber sobre.



11 Descanse

O bom funcionamento cerebral depende do descanso físico e mental. Não reservar um tempo para relaxar diariamente e tirar umas férias acaba gerando o cansaço mental, resultando em lapsos de memória. As horas de sono também são importantes para evitar esse processo. Enquanto se descansa, o cérebro continua trabalhando, e uma de suas funções nesse período é justamente consolidar a memória, armazenando as informações recebidas ao longo do dia.



12 Rabisque

Sabe aquela mania que algumas pessoas têm de rabiscar ou desenhar em um pedaço de papel enquanto escuta alguém falar, seja no telefone ou em palestras? Trata-se de uma tática eficaz de memorização! Estudos indicam que rabiscar enquanto se recebe informações não visuais aumenta a capacidade da memória.



14

Controle as emoções

A ansiedade em excesso pode se transformar em um problema de saúde. O resultado são os processos cerebrais mais lentos, afetando a memória, além de fazer com que o indivíduo não viva o momento, gerando distúrbios de atenção e concentração. Já o estresse em demasia interfere na concentração, pois a elevação do cortisol, hormônio do estresse, aumenta a vigilância. Paradoxalmente, diminui o foco, o que reflete diretamente no processo de memorização.



13 Evite bebidas alcoólicas

O álcool afeta o sistema nervoso central, interferindo nos processos de atenção e memória. Por isso, evite a ingestão de qualquer tipo de bebida alcoólica.

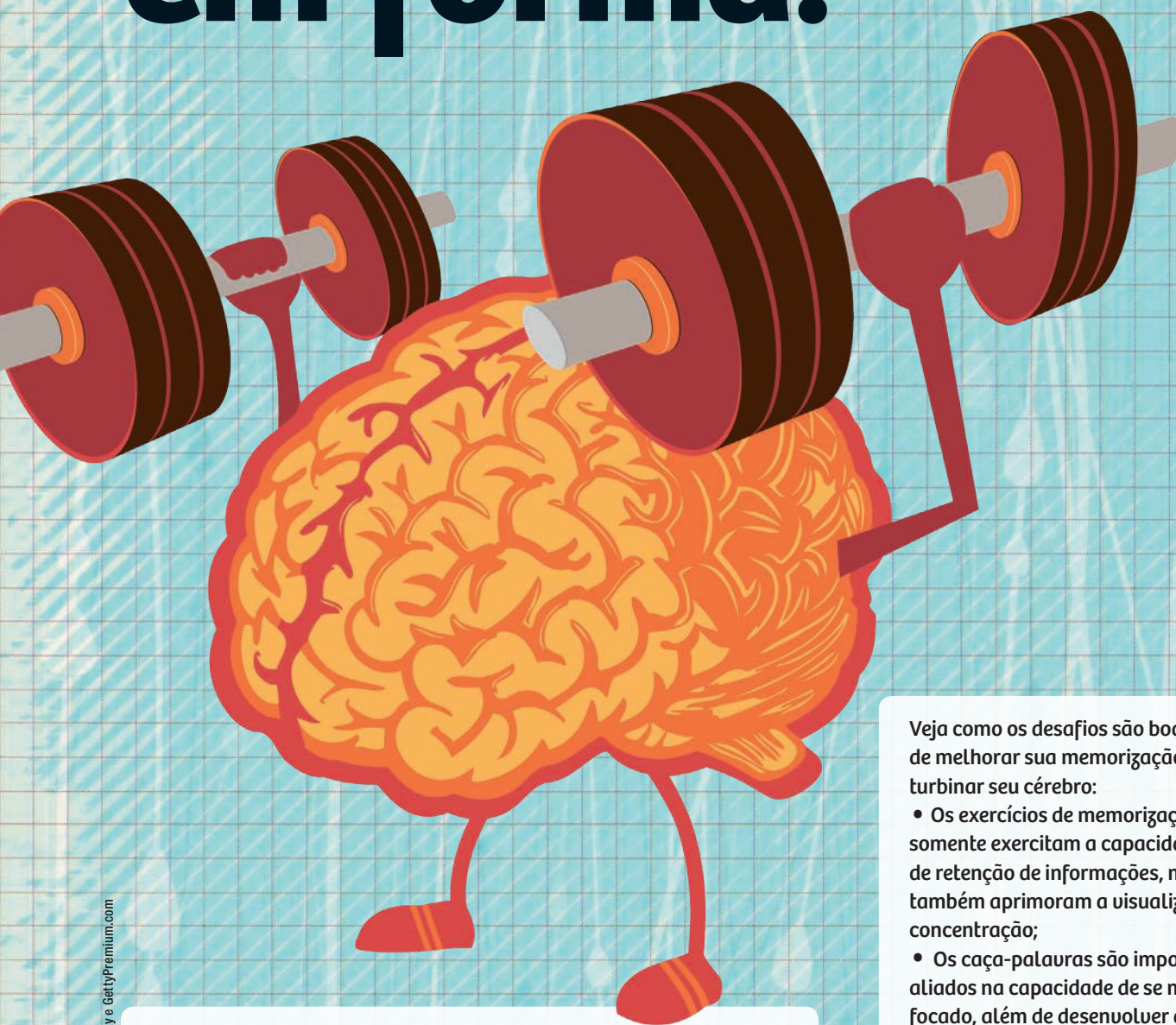


15 Saia da rotina

Manter uma rotina é importante para a memorização, porém, corre-se o risco de “cair no automático” e fazer tudo sem pensar direito. Para evitar esse problema, realize pequenas mudanças no seu dia a dia. Por exemplo: teste um novo caminho para ir ao trabalho, conheça um novo restaurante, escove os dentes com a mão que costuma não usar, etc.

Cérebro em forma!

Exercite seus neurônios e mantenha sua mente sempre ligada com 17 exercícios



Você leu nas páginas anteriores que a importância de sempre exercitar seu cérebro. Para isso, propomos a você uma série de testes e passatempos que vão desenvolver não somente a memória, mas diversas capacidades da sua mente. Afinal, tudo funciona de maneira integrada na nossa cabeça.

Veja como os desafios são boas formas de melhorar sua memorização e de turbinar seu cérebro:

- Os exercícios de memorização não somente exercitam a capacidade de retenção de informações, mas também aprimoram a visualização e a concentração;
- Os caça-palavras são importantes aliados na capacidade de se manter focado, além de desenvolver a habilidade de visualização;
- O sudoku gera um grande esforço da mente. Por conta disso, potencializa o raciocínio lógico, a paciência, a concentração e estimula a persistência.

1) TESTE DE MEMÓRIA

Observe atentamente a imagem abaixo por 30 segundos. Depois, cubra a foto com uma folha de papel ou qualquer objeto que impeça sua visualização por completo. Agora, responda às seguintes perguntas relacionadas à cena com verdadeiro ou falso. Não vale espiar a foto!



- | | | |
|---|---|---|
| a. Há 12 pessoas esperando o trem na estação | d. O vagão do trem está presente na foto | g. Na imagem, é possível ver duas portas do vagão |
| b. Todas as malas no chão possuem rodinhas | e. O vagão do trem é cinza | h. Uma das portas está aberta |
| c. O rapaz mais à direita usa uma jaqueta preta | f. A pessoa que está de frente na foto e acenando para os outros é uma mulher | i. Existe uma linha amarela no chão da estação |
| | | j. Há uma pessoa sentada no chão da estação |

2) DESCUBRA

Encontre a resposta para o enigma abaixo:

Quatro homens (chame-os de João, Daniel, Leandro e Paulo) estão agrupados em linha reta na entrada de um cinema. Eles estão todos olhando para a mesma direção, de maneira que João está no fim da fila e Paulo está na frente. João e Leandro estão usando chapéus pretos, enquanto Daniel e Paulo estão usando chapéus brancos. Entre Leandro e Paulo, há uma parede de concreto.

Portanto, João, no fim da fila, pode ver Daniel e Leandro. Daniel pode ver Leandro, porém esse e Paulo não podem ver ninguém. Os homens sabem que dois deles estão usando chapéus pretos e dois deles estão usando chapéus brancos, mas não sabem qual chapéu está em sua própria cabeça. O amigo que os acompanhava lança um desafio: ele pagará o ingresso para todos se APENAS um falar corretamente a cor do próprio chapéu. Os homens não podem falar entre si. Qual deles sabe com certeza a cor de seu chapéu?

3) COMPRAS EM FAMÍLIA

Dois pais e dois filhos foram comprar camisas. Cada uma comprou uma camisa, sendo que ao todo foram adquiridas 3 peças. Como isso é possível?

4) ADIVINHE

Qual é a próxima palavra da série abaixo?

Camiseta, acetona, macaco, abacaxi, mágico

- a) cavalo b) azeite c) maionese d) basquete e) publicação

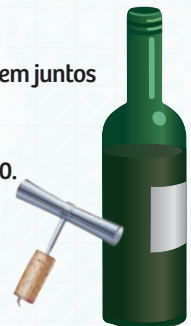
5) DESAFIO DO RIO

Solucione este desafio: um camponês precisa atravessar para a outra margem do rio e levar sua ovelha, um saco de alface e o lobo em seu barco. No entanto, existem algumas regras:

- O barco do camponês comporta somente um item, além dele mesmo
- O lobo come a ovelha se ficarem juntos
- A ovelha come o saco de alface se ficarem juntos

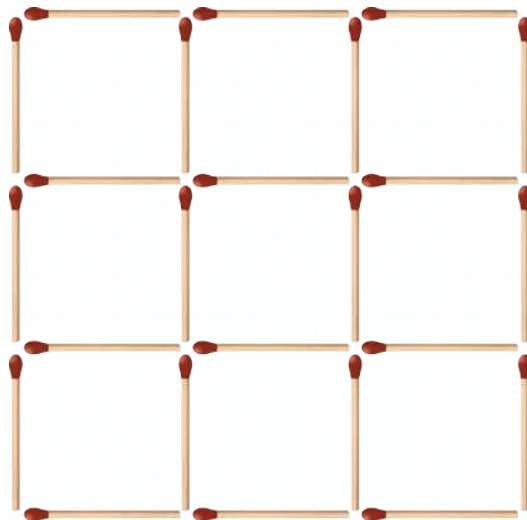
6) DESAFIO DE LÓGICA

Uma garrafa com sua rolha custa R\$ 1,10. Sabendo que a garrafa custa R\$ 1,00 a mais que a rolha, qual é o preço da rolha? E qual é o preço da garrafa?



7) PALITOS DE FÓSFOROS

Retire 8 palitos dos 14 presentes na imagem, de modo que 2 quadrados sejam formados.



8) SUDOKU

Neste exercício, você deve completar os quadrados vazios com números de 1 a 9 sem repeti-los em uma mesma linha, coluna ou quadrado 3x3.

	4							9
2			4				7	
3			2				1	6
	2							
1				3	5	6		
		8	7				4	
		1						5
					1		9	
6	7							

9) JOGO DOS SETE ERROS

Descubra abaixo as 7 diferenças entre as fotos da prefeitura de Bratislava, na Eslovênia.



Luis precisa lanchar e não encontra os ingredientes na pilha de alimentos. Localize os itens desejados pelo garoto.



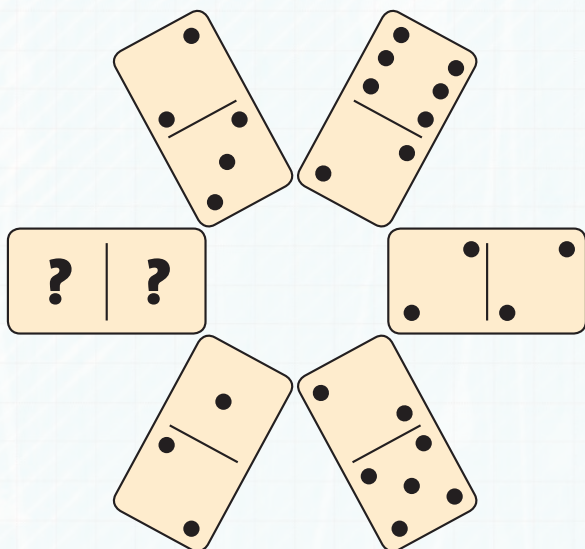
Encontre no quadro os nomes de 14 países que participaram da Copa do Mundo da Rússia. As palavras podem estar na horizontal, vertical ou diagonal

- ALEMANHA
- ARGENTINA
- AUSTRÁLIA
- BRASIL
- COLÔMBIA
- DINAMARCA
- EGITO
- ESPANHA
- MARROCOS
- MÉXICO
- NIGÉRIA
- SÉRVIA
- SENEGAL
- PANAMÁ
- PORTUGAL



12) DOMINÓ

Qual é a lógica proposta pela organização dos dominós?



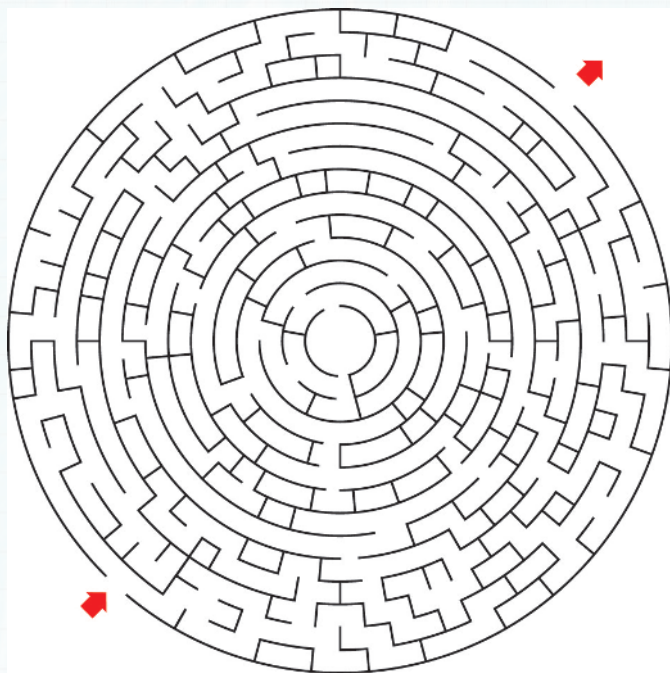
13) MELHOR CAMINHO

Construa o roteiro neste labirinto, ligando o ponto 1 ao 2, utilizando apenas escadas e degraus. Nas regras, não vale pular as paredes nem andares.



14) LABIRINTO

Desenhe o caminho que liga a entrada à saída.



15) ANAGRAMA

Com as letras abaixo, forme o maior número de palavras possível em um minuto. Mas tem que seguir algumas regras:

- São aceitas apenas palavras com 4 ou mais letras
- Verbos somente no infinitivo (final -ar, -er)
- Se a palavra tiver acento, vale também

TEVLAROR

16) JACARÉS DE ESTIMAÇÃO

Dois criadores de jacarés (Pedro e Manoel) estavam conversando, e, durante o curso da conversa, eles notaram uma curiosa coincidência. Se Pedro vendesse 7 jacarés ao Manoel, o primeiro ficaria com o mesmo número de jacarés que o segundo. Por outro lado, se o Manoel vendesse a Pedro 7 jacarés, o primeiro criador ficaria exatamente com o dobro do número de jacarés do segundo. Quantos jacarés cada um deles possui?



17) DESAFIO DOS DIAS

Tente nomear 5 dias, sem citar números e dias da semana.

RESPOSTAS

1) TESTE DE MEMÓRIA

- a. FALSO b. VERDADEIRO c. FALSO
d. VERDADEIRO e. VERDADEIRO f. VERDADEIRO
g. VERDADEIRO h. FALSO i. VERDADEIRO j. FALSO

3) COMPRAS EM FAMÍLIA

Três pessoas estavam comprando: filho, pai e avô.

O pai é filho e pai ao mesmo tempo. Há dois filhos (filho e pai) e dois pais (pai e avô).

4) ADIVINHE

A regra que determina a sequência é a posição da letra c. A resposta correta é a alternativa E, publicação, pois é a única palavra na qual c é a sexta letra.

5) DESAFIO DO RIO

Primeiro, o camponês atravessa o rio com a ovelha e a deixa na outra margem. Depois, ele volta e busca o saco de alface. Ao deixar a alface na outra margem, traz a ovelha novamente para a margem inicial. Quando volta, deixa a ovelha e leva o lobo para o outro lado. No final, ele volta para buscar a ovelha.

6) DESAFIO DE LÓGICA

Sendo G a garrafa, e R a rolha, basta resolver o sistema com duas equações:

$$G + R = 1,10$$

$$G = R + 1$$

Assim obtemos: $R = 0,05$ e $G = 1,05$

A garrafa custa R\$ 1,05 e a rolha R\$ 0,05.

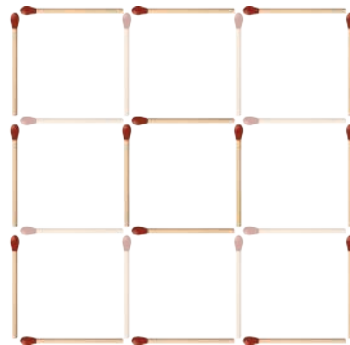
9) JOGO DOS SETE ERROS



2) DESCUBRA

João pode ver Daniel e Leandro. Se João visse dois chapéus pretos ou dois chapéus brancos, ele poderia falar qual a cor de seu próprio chapéu. Mas, nesse caso, ele não pode: ele está vendo um chapéu branco e outro preto. Algum tempo passa, e Daniel percebe que João não tem certeza da cor de seu chapéu. A única maneira de João não ter tal certeza seria se Daniel e Leandro estivessem usando chapéus de cores diferentes. Daniel, que vê a cor do chapéu de Leandro (preto), não tem dificuldade, então, para dizer a cor do seu próprio chapéu: branco.

7) PALITOS DE FÓSFORO



8) SUDOKU

8	4	7	1	6	3	2	5	9
2	1	6	4	5	9	3	7	8
3	5	9	2	8	7	4	1	6
7	2	3	9	4	6	5	8	1
1	9	4	8	3	5	6	2	7
5	6	8	7	1	2	9	4	3
9	8	1	3	2	4	7	6	5
4	3	5	6	7	1	8	9	2
6	7	2	5	9	8	1	3	4

RESPOSTAS

10) ENCONTRE



11) CAÇA-PALAVRAS



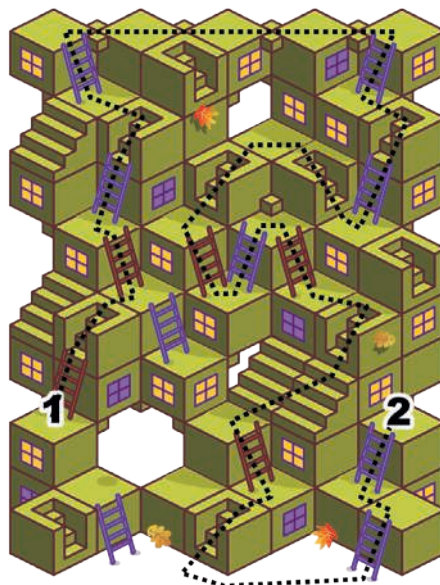
12) DOMINÓ

Existem dois raciocínios para resolver essa questão:

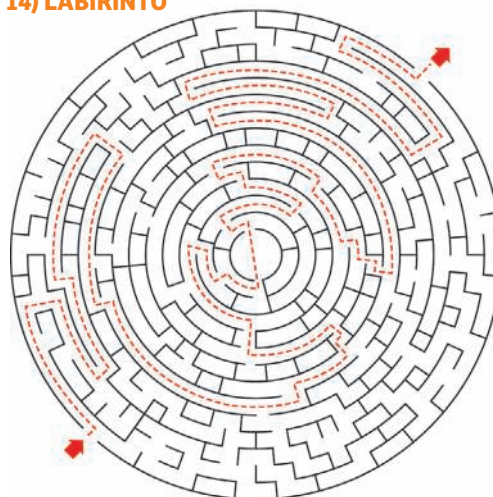
Raciocínio 1: O número 2 aparece em todas as peças do dominó, alternando apenas a posição (no topo ou na base). Portanto, devemos preencher a peça com um número 2 na base.

Raciocínio 2: No sentido horário, os opostos ao número 2 das peças obedecem a sequência 1, 2, 3, 4, 5, 6. Portanto, devemos preencher a peça com o número 4, que é o que falta.

13) MELHOR CAMINHO



14) LABIRINTO



15) ANAGRAMA

Algumas sugestões de palavras que podem ser formadas com as letras: **Valor, rolar, lote, vale, vela, trave, tela, orar, volta, torre, ralo, velar, raro, arte, torra, letra, tora, volta, árvore, voltar, terra.**

16) JACARÉS DE ESTIMAÇÃO

Pedro possui 49 jacarés e Manoel possui 35 jacarés.

17) DESAFIO DOS DIAS

Anteontem, ontem, hoje, amanhã e depois de amanhã.

UMA PAIXÃO INESPERADA, UMA MORTE SUSPEITA E A INEXPLICÁVEL CONEXÃO ENTRE DUAS IRMÃS.

Quando sua irmã caçula morre, a empresária Emily se vê obrigada a pausar sua vida profissional para se isolar com a única sobrinha e o cunhado na fazenda da família. E lá, enquanto tenta reconstituir as últimas semanas de vida de Evelyn, Emily se aproxima do cunhado André e do jardineiro Juan, em uma investigação cheia de surpresas e desejo. Com a descoberta do diário de Evelyn escondido na casa de bonecas, Emily confronta o próprio passado, descobre o presente e reescreve seu futuro!

Já disponível na
amazon



O ENIGMA DA CASA DE BONECAS

FERNANDA VILLAS BÔAS
ASTRALBOOKS

